



Wissen
auf
den
Punkt
gebracht

Fokus-Inside

Dr. med. Sybille Freund

Die Darmverschwörung

*HPU als mögliche Ursache für
Nahrungsmittelunverträglichkeiten*

Dr. med. Sybille Freund

Die Darmverschwörung

HPU als mögliche Ursache für
Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Mentoren-Media-Verlag

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

1. Auflage
© 2023 Mentoren-Media-Verlag,
Königsberger Str. 16, 55218 Ingelheim am Rhein

Lektorat & Korrektorat: Deniz S. Özdemir, Sarah Küper, Mainz
Umschlaggestaltung: Nadine Nagel, Mainz
Satz und Layout: Deniz S. Özdemir, Mainz
Autorenfoto: Sybille Freund, Nierstein
Druck und Bindung: MCP, Marki, Polen

ISBN: 978-3-98641-069-8

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Sämtliche Inhalte in diesem Buch entsprechen nicht automatisch der Meinung und Ansicht des Mentoren-Media-Verlages.

www.mentoren-verlag.de

Inhaltsverzeichnis

VORWORT	7
KAPITEL 1: DIE GESUNDE VERDAUUNG UND DER GESUNDE DARM – EIN KURZER ÜBERBLICK	11
KAPITEL 2: NAHRUNGSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN.....	23
WIE KOMMT ES ZU EINER NAHRUNGSMITTELINTOLERANZ UND WESHALB SIND MANCHE MENSCHEN EHER DAVON BETROFFEN UND MANCHE NICHT?	23
URSACHEN ERKENNEN IST BESSER ALS SYMPTOME BEHANDELN	29
KAPITEL 3: HÄMOPYRROLLAKTAMURIE – DIE STOFFWECHSELSCHWÄCHE ALS MÖGLICHE URSACHE VON NAHRUNGSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN.....	37
DIE SYMPTOME DER STOFFWECHSELSCHWÄCHE HPU.....	37
AUSWIRKUNGEN DER HPU AUF KÖRPER UND PSYCHE – WODURCH ENTSTEHEN DIE SYMPTOME?.....	42
SO KANN MAN DIE HPU DIAGNOSTIZIEREN	49
KAPITEL 4: HPU ALS ENTGIFTUNGSTÖRUNG.....	57
WIE DIE ENTGIFTUNG IM KÖRPER FUNKTIONIERT.....	57
AN WELCHEN PUNKTEN EINE HPU DIE ENTGIFTUNG STÖREN KANN.....	60
WELCHE FOLGEN EINE GESTÖRTE ENTGIFTUNG HABEN KANN.....	64
KAPITEL 5: AUSWIRKUNGEN EINER GESTÖRTEN ENTGIFTUNG SPEZIELL AUF DEN DARM UND DIE AUSBILDUNG VON NAHRUNGSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN	73

KAPITEL 6: WEITERE STÖRUNGEN DER VERDAUUNG DURCH DIE HPU	83
KAPITEL 7: DIE THERAPIE – WIE ICH AUS DEM TEUFELSKREIS HERAUSKOMME.....	93
DARMUNTERSTÜTZUNG	93
MIKRONÄHRSTOFFE.....	96
ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG	101
THERAPIE VON INFektIONEN	103
HILFREICHE LEBENSVERÄNDERUNGEN.....	104
ABSCHLIEßENDER ÜBERBLICK	109
REZEPTE	113
KONTAKT	117
WEITERE PUBLIKATIONEN DES MENTOREN-VERLAGES	119

Vorwort

Weizen, Milchprodukte, Eier, Fruchtzucker, Milchzucker, Gluten ... Die Auflistung ist unendlich lang. Immer mehr Leute scheinen unter Nahrungsmittelunverträglichkeiten zu leiden. Wir sehen es sogar schon, wenn wir einkaufen gehen. Es kommen ständig neue Produkte auf den Markt, die allen möglichen Nahrungsmittelunverträglichkeiten entgegenkommen. Die erste Reaktion auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten besteht schließlich darin, die Nahrungsmittel zu meiden und die Ernährung komplett umzustellen. Leider ist das nicht unbedingt DIE Lösung, da sich Nahrungsmittelunverträglichkeiten auch verändern können. Plötzlich sind Nahrungsmittel unverträglich, die vorher verträglich waren. Andere wiederum, die man vorher überhaupt nicht essen konnte, sind auf einmal wieder verträglich. Wenn aber die jeweilige Reaktion immer nur eine Ernährungsumstellung ist, ist im Endeffekt nicht viel gewonnen. Stattdessen ist es wichtig herauszufinden, weshalb man die Nahrungsmittelunverträglichkeiten entwickelt hat.

Eine von mehreren möglichen Ursachen ist eine Stoffwechselschwäche, die immer häufiger aufzutreten scheint: die Hämopyrrollaktamurie, kurz HPU. Die HPU führt in erster Linie zu Mikronährstoffmangel, wie z.B. zum Fehlen von Zink und Vitamin B6. Ursächlich dafür, dass die Symptome der HPU immer häufiger gesehen werden, ist

wahrscheinlich, dass unser Essen immer weniger Mikronährstoffe enthält.

Die Verbindung zwischen der Stoffwechsel Schwäche HPU und den resultierenden Nahrungsmittelunverträglichkeiten ist hauptsächlich eine Entgiftungsstörung, die durch die HPU hervorgerufen wird.

Was es mit der Entgiftung grundsätzlich auf sich hat, wie eine Störung der Entgiftung den Darm in Mitleidenschaft zieht und weshalb es dann zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten kommen kann, wird in diesem kleinen Buch erklärt.

Außerdem werden Lösungsansätze und Auswege für Nahrungsmittelunverträglichkeiten dargestellt, die auf dieser häufigen Stoffwechsel Schwäche basieren.

Hinweis:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern die männliche Form (das generische Maskulinum) verwendet. Sämtliche Angaben beziehen sich jedoch selbstverständlich auf Angehörige aller Geschlechter.

Übersicht zu diesem Kapitel:

Die Verdauung fängt im Kopf an!

Seite 11

Können Bakterien unseren Körper unterstützen?

Seite 13

Die Aufgaben des Dünndarms und Dickdarms

Seite 15

Was ist ein normaler Stuhlgang?

Seite 18

Erfahrungsbericht

Seite 19

Kapitel 1

Die gesunde Verdauung und der gesunde Darm – ein kurzer Überblick

Die Verdauung fängt im Kopf an! Das klingt vielleicht erst einmal komisch, aber wenn wir im Begriff sind etwas zu essen, stellen wir uns zunächst darauf ein, dass wir im nächsten Moment Nahrung zu uns nehmen werden. Wir riechen das Essen. Wir sehen das Essen. Wir freuen uns auf das Essen. Und wir sollten zum Essen auf jeden Fall Ruhe haben, damit sich das Gehirn darauf einstellen kann, alle Maßnahmen zu ergreifen, die nötig sind, um das Essen gut verdauen und möglichst alle Nährstoffe verwerten zu können.

So spielt auch die Nase eine sehr große Rolle bei der Verdauung. Sobald wir leckeres Essen riechen, bereitet sich der Verdauungstrakt darauf vor, dass in absehbarer Zeit etwas gegessen wird. Wir merken das z.B. daran, dass uns das »Wasser im Mund zusammenläuft«. Und interessanterweise erkennen wir, so die neuesten Forschungsergebnisse, die Duftstoffe nicht etwa mittels ihres molekularen Aufbaus, sondern anhand ihrer Frequenz. Um das kurz zu erläutern: Wenn wir ein kleines Molekül auf der Riechschleimhaut der Nase wahrnehmen, dann geht es nicht darum, wie das Molekül geformt ist, sondern wie es vibriert bzw. welche Frequenz es hat. Versuche, bei denen man eine Molekülart auf die Riechschleimhaut aufgebracht und anschließend ihr Gewicht

verändert hat, das Molekül also schwerer gemacht hat, belegen diese Theorie. Die Moleküle waren im Prinzip identisch, jedoch schwergewichtiger. Dadurch hatten sie eine andere Frequenz – und erzeugten für den Menschen einen anderen Geruch. Interessanterweise rochen diese Moleküle also nicht anders, weil sie sich in ihrer Struktur unterschieden, sondern weil sie unterschiedlich schwer waren und anders vibrierten. Somit kann man aus diesen Untersuchungen den Rückschluss ziehen, dass der Geruchssinn nicht wirklich durch die Moleküle selbst ausgelöst wird, sondern vielmehr durch ihre Frequenzen.¹

Ein anderer Aspekt, der vielen Menschen nicht bekannt ist, ist, dass die Nase den größten Teil der Geschmackswahrnehmung übernimmt. Die Zunge hat daran nur einen geringen Anteil. Mit der Zunge stellen wir fest, ob etwas süß, bitter, sauer oder salzig ist. Die Zungenspitze ist für die süße Wahrnehmung zuständig. An den vorderen Zungenseiten schmecken wir salzige, an den hinteren Zungenseiten saure und hinten auf der Zunge bittere Komponenten.

Wenn wir durch eine Viruserkrankung oder durch Schnupfen einmal nichts riechen oder schmecken können, dann hat das damit zu tun, dass die Nase – genauer

1 Vgl. Marco Paoli et al. (2016). Differential Odour Coding of Isotopomers in the Honeybee Brain, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4762004/>; besucht am 03.12.2022.

gesagt der Geruchsnerv – nicht mehr richtig funktioniert. Im Normalfall also erfolgt ein Großteil der Geschmacks-wahrnehmung über den Geruchsnerv.

Sobald wir das Essen in den Mund nehmen und kauen, beginnt ein sehr wichtiger Vorgang, der vielen Menschen leider nicht hinreichend bekannt ist. Er ist aber ein Grund dafür, weshalb langsam gegessen werden sollte: Mit dem Speichel wird ein Enzym (Enzyme sind Stoffe, die andere Stoffe umwandeln und als Katalysator spezifische chemische Reaktionen beschleunigen können) ausgeschüttet, das sich Amylase nennt. Zusammen mit ordentlichem Kauen setzt die Amylase bereits im Mund Verdauungsvorgänge in Gang, die für die weitere Verdauung grundlegend sind.

Wenn die Nahrung dann ordentlich zerkaut und schön eingespeichelt ist, schlucken wir sie herunter und sie gelangt durch die Speiseröhre in den Magen. Im Magen vermischt sich dieser Speisebrei allmählich mit Salzsäure und verschiedenen Verdauungsenzymen. Das Milieu im Magen ist extrem sauer und soll ermöglichen, dass nur wenige Erreger durch ihn hindurch in den Darm gelangen.

An diesem Punkt finde ich es sehr spannend, dass wir in der Medizin häufig **Bakterien** für den Darm einsetzen, die oral (also über den Mund) eingenommen werden und unversehrt im Darm ankommen, sprich die Säure im Magen überleben. Bakterien dieser Art gibt es sogar in Form

von Tropfen oder aufgelöstem Pulver, also ohne säurefeste Ummantelung, wie etwa bei Kapseln. Diese Darmbakterien, die man in Form von Tropfen oder Pulver aufnimmt, wandern durch den Magen hindurch bis hinunter in den Darm, um an der richtigen Stelle anzukommen und den Darm zu unterstützen. Interessanterweise gehen die Darmbakterien nicht im Magen kaputt – trotz der starken Säure dort. Weshalb das so ist, ist unklar.

Ganz im Gegenteil: Wir Menschen haben sogar Bakterien, die im Magen leben und auch dort hingehören – selbst, wenn man lange Zeit dachte, der Magen sei aufgrund der Säure keimfrei.² Gleichermaßen haben wir Bakterien im ganzen Körper, sei es im Darm, auf der Haut, in der Lunge, in der Nase oder im Mund, die dort üblicherweise vorkommen. Überall im Körper befinden sich also Bakterien, die uns wohlgesonnen sein können und wichtige Funktionen übernehmen. An diesen Gedanken sollten wir uns gewöhnen. Keimfreiheit ist für den Körper nicht normal.

Andererseits können in jedem Körperbereich Erreger überhandnehmen. Dann entstehen möglicherweise Beschwerden, die man therapieren muss.

2 Vgl. Xiaosun Liu et al. (2019). Alterations of gastric mucosal microbiota across different stomach microhabitats in a cohort of 276 patients with gastric cancer, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30584008/>; besucht am 03.12.2022.

Wenn das Essen schließlich im Magen angekommen ist, verbleibt es dort einige Zeit. Es wird immer wieder durchgeknetet und mit Verdauungssäften versetzt. Ir-gendwann öffnet sich der Magenpfortner und lässt den Speisebrei in den Zwölffingerdarm, durch den er danach in den Dünndarm fließt. Auf dem Weg zum Dünndarm wird von der Gallenblase Gallenflüssigkeit zum Speise- brei hinzugegeben. Diese Gallenflüssigkeit hat nicht nur die Aufgabe, die Verdauung von Fetten zu verbessern, sondern auch die, den Dünndarm von unerwünschten Erregern zu säubern.

Der Dünndarm hat eine extrem große Oberfläche von geschätzten 100 bis 200 Quadratmetern. Dadurch, dass er viele kleine Faltungen aufweist, ist seine entfaltete Oberfläche erst so riesig. Aus diesem Grund können wir eine unglaubliche Vielzahl an Nährstoffen aufnehmen.

Eine wichtige **Aufgabe des Dünndarms** besteht darin, Giftstoffe erst gar nicht in den Körper hineinzulassen. Bei genauer Betrachtung des Körpers ist unser Darm nämlich gar nicht »innen«, sondern »außen«! Wenn man sich vorstellt, man würde einen Menschen von der Seite betrachtet in der Hälfte durchsägen, dann gehört der Mund schon mal zum äußeren Bereich des Körpers. Und dieser ganze Schlauch, der vom Mund bis runter zum After durch uns durchgeht, ist ebenfalls Außenflä- che. Diese Außenfläche schützt den Körper davor, un- erwünschte Komponenten ins Innere des Körpers aufzu- nehmen. Über sie können nicht nur Nährstoffe, sondern im schlechtesten Fall auch Gifte aufgenommen werden.

Der Darm ist im Normalfall jedoch dicht genug, damit solche Gifte nicht in den Körper hineinkommen können.

Eine weitere Aufgabe des Darms ist es, sämtliche verfügbaren Nährstoffe aufzunehmen: Mineralien, Vitamine, Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette. In manchen Fällen gibt es dafür bestimmte Transporter, also kleine »Busse« (Transportmoleküle), die die Nährstoffe in die Darmzelle »hineinfahren«. Denn die Nährstoffe sollen nicht zwischen den Zellen hindurch ins Blut gelangen. Das kann im krankhaften Fall tatsächlich passieren. Im Normalfall sollten die Nährstoffe mit den »Bussen« dagegen in die Zellen »hineingefahren« und dann auf der anderen Seite der Zellen wieder »herausgefahren« werden. Anschließend gelangen sie ins Blut und mithilfe des Bluts in die Leber.

Hier ein kleiner Exkurs zu den Bakterien des Dünndarms: Der Dünndarm hat, wie viele Bereiche des Körpers, sein eigenes Milieu. Er ist ebenfalls mit bestimmten Bakterien besiedelt, obwohl eigentlich lange davon ausgegangen wurde, dass er möglichst bakterienarm sei. Neuere Erkenntnisse zeigen: Der Dünndarm hat und braucht seine eigenen Bakterien. Es sind allerdings deutlich weniger, als wir weiter unten im Dickdarm finden.

Unabdingbar für die Verdauung ist außerdem, dass die Schleimhautoberfläche des Darms von einer Schleimschicht bedeckt ist. Diese Schleimschicht wird durch Bakterien gebildet, die *Akkermansia muciniphila* heißen. *Mucus* ist der Schleim und *Philus* der Freund. Diese Bakterien

sind also »Schleimfreunde«. Sie fressen den Schleim und bilden ihn gleichzeitig neu. Der Darmschleim ist sehr wichtig für unsere Bakterien, etwa für die Laktobazillen, die milchsäurebildenden Bakterien. Sie sorgen für ein Milieu, das die Schleimhaut und das Mikrobiom (Gesamtheit aller Mikroorganismen) schützt.

Im nächsten Schritt kommt der Speisebrei dann in den Dickdarm. Dort finden wir viele Bakterien unterschiedlichster Art – so viele, dass nach der Stuhlausscheidung bis zur Hälfte des Stuhls aus Bakterien besteht.

Die **Aufgabe des Dickdarms** liegt hauptsächlich in der Rückgewinnung von Wasser und Mineralstoffen (Elektrolyten) und somit in der Eindickung des wässrigen Stuhls aus dem Dünndarm. Denn im Dünndarm ist im Stuhl noch recht viel Wasser vorhanden. Bemerkbar macht sich das, wenn man Durchfall bekommt: Wenn sich ein schädlicher Stoff (z.B. Erreger oder Gifte) im Darm befindet, reagiert der Dünndarm und die Darmwand gibt Wasser, Elektrolyte und Schleim in den Darm ab. Der Dickdarm wird in dieser Situation an der Aufnahme des Wassers gehindert. Das Wasser verbleibt im Stuhl. Dieser wird folglich wässriger, was wir als Durchfall kennen.

Wenn der Stuhl den Dickdarm im gesunden Fall passiert, wird eben dieses Wasser wieder zurückgewonnen, sodass nicht so viel Wasser verloren geht. Dadurch bleibt genügend Wasser im Körper und er trocknet nicht aus. Nachdem das Wasser vom Körper aufgenommen wurde

und die Elektrolyte zurückgewonnen sind, wird der Stuhl ausgeschieden.

Was ist ein normaler Stuhlgang und was nicht?

Man sagt im Allgemeinen, dass man mindestens einmal in der Woche bis hin zu dreimal am Tag Stuhlgang haben kann. Alles in diesem Bereich gilt als normal. Allerdings ist ein Stuhlgang alle ein bis zwei Tage schon wünschenswert, damit der Stuhl nicht so lange im Darm liegt und die in ihm enthaltenen toxischen Stoffe die Darmschleimhaut nicht reizen.

Ein normaler Stuhlgang sollte aussehen wie eine Banane. Das heißt: Der Stuhl kommt in einem Stück raus und liegt dann in der Toilette bzw. wird runtergespült. Idealerweise müsste man sich gar nicht den Po abwischen, weil alles sehr sauber abgehen sollte. Leider gibt es aber verschiedene Formen von Stuhlgang, wie z.B. breiigen Stuhl, Hasenknödel oder Durchfälle. Und das ist dann nicht mehr gesund. Insgesamt kann man sagen, dass die normale Verdauung den Menschen überhaupt nicht stören sollte. Weder Bauchschmerzen noch Blähungen – im besten Fall spürt man seinen Darm gar nicht. Genau dann können wir von einer gesunden Verdauung sprechen.

Erfahrungsbericht

Ein Notfalltermin in der Praxis! Eine Familie möchte unbedingt sofort kommen, weil sie bei sich gegenseitig »Pocken im Hals« festgestellt haben. Der Hals würde auch etwas weh tun. Die Familie bekommt am selben Tag einen Termin und erscheint vollzählig. Sie wirken alle ziemlich beunruhigt. Nach dem ersten Patienten, den ich mir anschau, entscheide ich, nicht mehr weiter zu untersuchen. Des Rätsels Lösung: Es handelt sich um Wallpapillen der Zunge! Das sind sehr große Papillen (warzenförmige Erhebungen des Gewebes) im hinteren Teil der Zunge. Einfach mal in den Spiegel schauen, Zunge weit rausstrecken, dann können Sie sie sehen! Wie schön, dass nicht alle Notfälle wirkliche Notfälle sind!

Zusammenfassung:

- Die Verdauung fängt im Kopf an! Wenn wir etwas essen, stellt sich unser Kopf darauf ein. Das heißt: Wir riechen das Essen. Wir sehen das Essen. Wir freuen uns auf das Essen.
- Zusammen mit ordentlichem Kauen setzen zuständige Enzyme schon im Mund grundlegende Verdauungsvorgänge in Gang.
- Gelangt die Nahrung in den Magen, ermöglicht dessen saures Milieu, dass nur wenige Erreger durch ihn hindurch in den Darm gelangen.
- Wir Menschen haben im ganzen Körper Bakterien, die unseren Körper unterstützen und wichtige Funktionen übernehmen. Andererseits können in jedem Körperbereich Erreger überhandnehmen und Beschwerden hervorrufen.
- Die Aufgabe des Dünndarms liegt darin, sämtliche verfügbaren Nährstoffe aus der Nahrung aufzunehmen und die Giftstoffe hingegen abzusondieren.
- Die Aufgabe des Dickdarms liegt hauptsächlich in der Rückgewinnung von Wasser und Mineralstoffen und somit in der Eindickung des wässrigen Stuhls aus dem Dünndarm. Dadurch bleibt genügend Wasser im Körper und er trocknet nicht aus.
- Im Allgemeinen kann man mindestens einmal in der Woche bis hin zu dreimal am Tag Stuhlgang haben. Alles in diesem Bereich gilt als normal.

Übersicht zu diesem Kapitel:

Wie kommt es zu einer Nahrungsmittelintoleranz und weshalb sind manche Menschen eher davon betroffen und manche nicht?

Seite 23

Ursachen erkennen ist besser als Symptome behandeln

Seite 29

Erfahrungsbericht

Seite 33

Kapitel 2

Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Wie kommt es zu einer Nahrungsmittelintoleranz und weshalb sind manche Menschen eher davon betroffen und manche nicht?

Es gibt sehr unterschiedliche Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Bei manchen handelt es sich um echte Allergien. Diese werden im Blut durch spezielle Antikörper vermittelt, die zu einer schnellen Reaktion in verschiedenen Bereichen des Körpers führen können. Das merkt man zum Beispiel bei einer Apfelallergie: Sobald man einen Apfel isst, fängt es im Mund an zu bitzeln. Oder man trinkt ein Glas Milch und bekommt schlagartig Bauchschmerzen oder Durchfall. Auch beim Verzehr von Krabben oder anderen Meeresfrüchten kann es zu einer allergischen Reaktion in Form von Hautausschlag oder dem Zuschwellen des Halses kommen. Das sind Allergien vom »Soforttyp«, die durch IgE-Antikörper im Blut vermittelt werden und kurzfristig auftreten.

Dagegen gibt es Allergien mit einer langsamen Reaktion, die durch IgG4-Antikörper vermittelt werden. Bei dieser Art von Allergie tritt die Folge deutlich später ein: Wenn ich heute beispielsweise ein Brötchen aus Weizengehalt esse, kann es sein, dass ich ein bis drei Tage später Gelenkschmerzen habe oder Kopfschmerzen, Schwindel, Hautausschläge oder Magen-Darm-Beschwerden

Ende der Leseprobe

Weitere Publikationen des Mentoren-Verlages

»Der Buchmarkt wartet auf keinen Autor. Weder auf Sie noch auf mich noch auf sonst jemanden. Warum? Weil es genügend von uns gibt.«

Markus Miksch

Von der Buchidee zum Verlagsvertrag

Wie Buchverlage tatsächlich funktionieren

104 Seiten

Mentoren-Media-Verlag

ISBN: 978-3-98641-014-8

€ 11,95 [DE]



Ein professionell erstelltes Exposé kann die Eintrittskarte zu einem Buchverlag bedeuten. Doch worauf kommt es dabei an und wie ist ein Exposé überhaupt aufgebaut?

Markus Miksch, der ehemalige Literaturagent und inzwischen Gesellschafter sowie Programmleiter des Mentoren-Media-Verlages, zeigt in diesem Kompaktbuch, worauf es wirklich ankommt. Wenn Sie sich aus den tausenden Zuschriften, die Verlage jährlich erhalten, hervorheben möchten, dann sollten Sie dieses Buch unbedingt lesen.

»Immer wieder balanciert das Wunderwerk Körper die Billionen von Zellen aus, sodass Sie wieder in die Gesundheit gelangen können. Irgendwann jedoch ist dieses Fass voll. Da geht nichts mehr mit Kompensieren, sondern da hilft nur noch der Alarmknopf.«

Jutta Suffner

Gesund sterben, das ist möglich!

Mit Information als Medizin in die chronische Gesundheit

196 Seiten

Telemach-Verlag

ISBN: 978-3-98641-040-7

€ 19,99 [DE]



Unsere Sinne werden heutzutage mit Informationen aus den verschiedensten Kanälen überflutet: Nachrichten, Filme, E-Mails, Social Media, Musik etc. Unsere Körper nehmen die unterschiedlichen Informationen auf und verarbeiten sie. Am Schluss hat diese Informationsflut einen erheblichen Einfluss auf uns und kann auch unserer Gesundheit schädigen.

Doch was passiert, wenn wir Informationen zu unserem gesundheitlichen Vorteil nutzen? Erfahren Sie in diesem Buch über den richtigen Umgang mit sich und Ihrem Umfeld, um Ihre Reise in die chronische Gesundheit zu starten. Jutta Suffner zeigt Ihnen, wie Sie Information als Medizin nutzen können und dabei lernen Sie, sich und Ihren Körper wertzuschätzen.

»Im täglichen Hamsterrad des Tuns verlieren wir uns. Die Zeit für Einkehr und Innenschau nehmen wir uns nicht. Jeden Tag schauen wir auf unsere To-Do-Listen und haben das Gefühl, das Leben ist eine unendliche Anstrengung.«

Michael Biedenbach
Hilfe, ich kann nicht mehr abschalten!

Die acht Schlüssel zum Erfolg mit Herz
228 Seiten
Telemach-Verlag
ISBN: 978-3-98641-015-5
€ 17,95 [DE]



Dieses Buch hilft dem Gesundheitsrisiko Nr.1 des 21. Jahrhunderts (nach Ansicht der WHO) zu begegnen: Stress. Es liefert Techniken und Tipps gegen Stress und schafft das nötige Bewusstsein, wie du künftig wieder abschalten kannst. Michael Biedenbach stellt dir acht Erfolgsschlüssel vor, die dir zu einem glücklichen und erfüllten Leben verhelfen, trotz eines intensiven und aufreibenden Jobs.

Die Erkenntnisse zu den acht Schlüsseln werden ergänzt durch Erfolgsinterviews, die der Autor mit der Golflegende Frank Adamowicz, der PR-Expertin und Promi-Coach Jane Uhlig, dem Promi-Personaltrainer Ralf Ohrmann, dem Project Manager bei younity Yann Weibel und dem Ex-Fußball- und Bundesliga-Profi Thomas Sobotzik führte.

Fo·kus /Fókus/ Substantiv [der]:

Das Wort »Fokus« kommt ursprünglich vom lateinischen »focus« und steht für »Feuerstätte« oder »Brennpunkt«. In der Optik bündelt eine Linse das parallel einfallende Licht in einem Brennpunkt, dem Fokus. In dieser Kompaktbuchreihe fokussieren wir also ein Thema auf den Kern der Sache. So erhalten Sie Wissen auf den Punkt. Schnell, treffend und fokussiert.

E f o k u s - l i s t e

Immer mehr Menschen leiden heutzutage an einer Nahrungsmittelunverträglichkeit. Gleichzeitig kommen ständig neue Produkte auf den Markt, die scheinbar die Antwort auf diese gesundheitliche Entwicklung liefern. Viele Betroffene stellen ihre Ernährung komplett um. Jedoch können sich Nahrungsmittelunverträglichkeiten weiterentwickeln. Wie können diese also nachhaltig behandelt werden?

Eine von vielen möglichen Ursachen ist die Stoffwechselschwäche HPU, die als Entgiftungsstörung eine Intoleranz gegenüber Nahrungsmitteln hervorrufen kann. Dr. med. Sybille Freund zeigt, was es mit der Entgiftung wirklich auf sich hat, welche Folgen eine Störung auf den Darm haben kann und wie sich daraus Nahrungsmittelunverträglichkeiten entfalten können.

Dr. med. Sybille Freund hat das Studium der Medizin 1997 an der Universität in Frankfurt am Main abgeschlossen. Neben eines dreijährigen Homöopathiestudiums folgten noch weitere Ausbildungen, wie z.B. in der orthomolekularen und funktionellen Medizin, Colon-Hydro-Therapie, Ernährungstherapie und Stoffwechselgenetik. Heute führt sie eine Praxis für ressourcenorientierte Medizin in Nierstein am Rhein bei Mainz.



ISBN 978-3-98641-069-8



14,99 €
15,50 €

(D)
(A)